

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *pre-test post-test control group design* yaitu suatu penelitian yang membandingkan suatu efek pada beberapa kelompok eksperimen dan kontrol yang diberikan perlakuan dimana pengukurannya dilakukan dua kali yaitu pada saat *pre-test* (sebelum perlakuan) dan *post-test* (setelah perlakuan) (Fraenkel et al., 2012).

Desain eksperimental digunakan untuk mengidentifikasi apakah variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Bentuk paling sederhana dari desain eksperimental melibatkan pengukuran variabel (X1) dari satu kelompok (variabel dependen), paparan kelompok ke perlakuan tertentu (variabel independen), diikuti dengan mengukur variabel awal lagi (X2). Variabel bebas merupakan variabel menjadi sebab atau mempengaruhi terjadinya variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas (Gratton & Jones, 2010). Variabel bebas dalam penelitian ini sebagai perlakuan adalah aktivitas fisik dan variabel terikatnya adalah *social capital* (Modal Sosial), dimana pada setiap kelompok melalui aktivitas olahraga ada yang terintegrasi *social capital* dan tidak terintegrasi *social capital*.

Penelitian eksperimen melibatkan dua kelompok subjek atau lebih, terdiri dari kelompok eksperimen dan kontrol atau kelompok pembanding. Kelompok eksperimen menerima perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan (atau kelompok pembanding menerima perlakuan yang berbeda dengan kelompok eksperimen). Kontrol atau kelompok pembanding sangat penting dalam semua penelitian eksperimental, karena memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah perlakuan yang diberikan memiliki efek atau apakah sah satu perlakuan yang lebih efektif daripada yang lain (Fraenkel et al., 2012).

Pada penelitian ini jumlah kelompok terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 yang melakukan aktivitas olahraga serta diberikan integrasi *social capital* terstruktur dan disengaja dan kelompok eksperimen 2 yang

melakukan aktivitas olahraga namun tanpa diberikan integrasi *social capital*. Masing-masing kelompok mendapatkan dua kali tes yaitu pada saat *pre-test* (tes awal sebelum perlakuan) dan *post-test* (tes akhir setelah perlakuan). Langkah dalam rancangan eksperimen ini yaitu seluruh subjek dilakukan pengambilan acak (*random assignment*) untuk dibagi ke dalam dua kelompok, selanjutnya melakukan *pre-test* pada masing-masing kelompok, pemberian perlakuan pada masing-masing kelompok, dan terakhir adalah melakukan *post-test*.

## **3.2 Populasi dan Sampel**

### **3.2.1 Populasi**

Marczyk et al (2005) mendefinisikan populasi sebagai –semua individu yang ada dalam penelitian|. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu ibu-ibu berusia 20-40 tahun, mengikuti olahraga senam >6 bulan, durasi mengikuti olahraga senam 1-2 jam, dan mengikuti senam antara 1-4 kali seminggu atau sebulan yang ada di klub senam yang berjumlah 30 orang.

### **3.2.2 Sampel**

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diteliti atau dijadikan subjek penelitian oleh peneliti (Marczyk et al., 2005). Sampel dalam penelitian ini mengambil seluruh populasi menjadi (*sampling* jenuh) yaitu ibu-ibu usia 20-40 tahun , mengikuti olahraga senam >6 bulan, durasi mengikuti olahraga senam 1-2 jam, dan mengikuti senam antara 1-4 kali seminggu atau sebulan yang berjumlah keseluruhan 20 orang di klub senam yang terbagi ke dalam dua kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2.

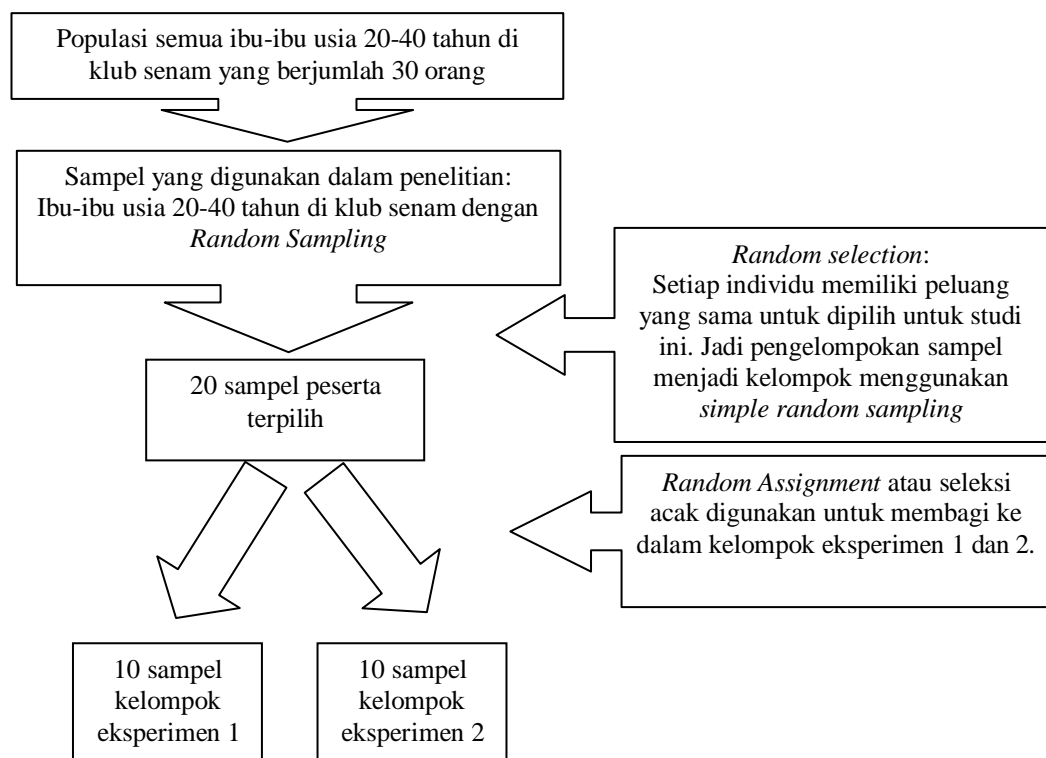
### **3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)**

Teknik pengambilan sampel (*sampling*) menggunakan pendekatan simple random sampling yaitu pengambilan sampel secara acak. Seluruh populasi menjadi sampel dikarenakan jumlah sampel relatif kecil. Teknik pengambilan sampel untuk membaginya ke dalam kelompok dilakukan secara *randomization* menggunakan metode *simple random sampling* dengan jenis *random assignment* yaitu dengan cara pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi, dimana sampel dibagi ke dalam beberapa kelompok

dengan cara penugasan acak (*random assignmen*) dan melibatkan penugasan peserta ke masing-masing kelompok sedemikian rupa sehingga peserta memiliki probabilitas sama untuk ditugaskan ke salah satu kelompok eksperimen dan mendistribusikannya secara merata di antara semua kelompok (Fraenkel et al., 2012; Marczyk et al., 2005). Secara garis besar, pada teknik ini dilakukan secara acak dalam mengumpulkan sampel dan selanjutnya secara acak menugaskan peserta ke kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2.

Pada penelitian ini, langkah pertama dalam penentuan sampel adalah peneliti mengambil sampel secara acak dari 30 peserta menjadi 20 peserta yaitu ibu-ibu usia 20-40 tahun, mengikuti olahraga senam >6 bulan, durasi mengikuti olahraga senam 1-2 jam, dan mengikuti senam antara 1-4 kali dalam beberapa minggu dan bulan di klub senam yang berjumlah keseluruhan 30 orang. Setelah itu, peneliti melakukan pengelompokan sampel menjadi kelompok dengan acak (*randomization*). Dari 30 sampel yang digunakan tersebut, kemudian peneliti membaginya atau menempatkannya ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 secara *random assignment*, sehingga peneliti secara merata dapat mendistribusikan semua peserta di atas usia 20-40 tahun dan karakteristik lainnya di antara semua kelompok dan dapat menghasilkan kelompok yang setara dalam penelitian ini yang berhubungan dengan usia maupun karakteristik lainnya. Peneliti membagi secara acak seluruh sampel menjadi 10 orang pada masing-masing kelompok, sehingga pada kelompok eksperimen 1 yang melakukan aktivitas olahraga integrasi *social capital* terstruktur dan disengaja berjumlah 10 orang, pada kelompok eksperimen 2 yang melakukan aktivitas olahraga terjadwal namun tanpa integrasi *social capital* berjumlah 10 orang. Setelah peserta secara acak ditugaskan ke masing-masing kelompok dalam penelitian ini, maka peneliti kemudian bersiap untuk mulai melakukan mengumpulkan data.

Berikut peneliti gambarkan teknik *random assignment* dalam pengambilan sampel pada penelitian ini.



Gambar 3.1  
Penentuan Sampel dalam *Random Assigment*

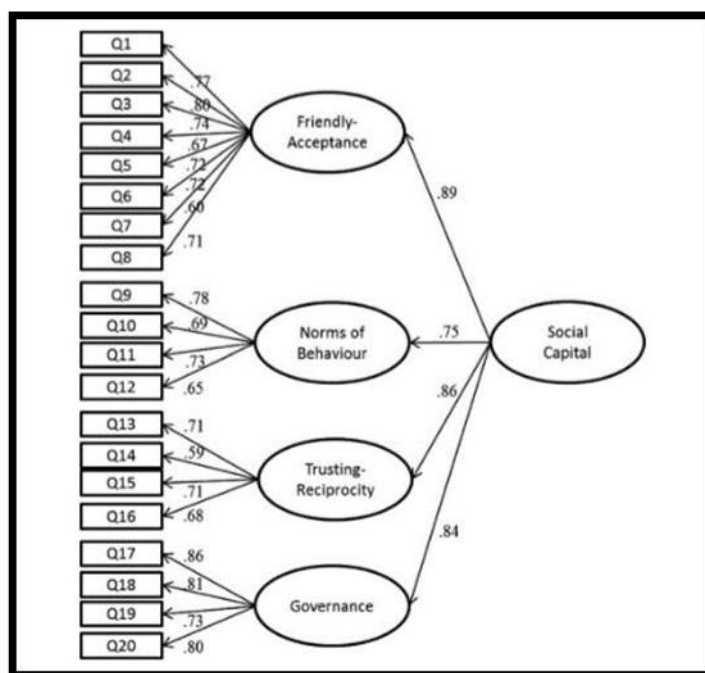
### 3.3 Instrumen Penelitian

Pada bagian ini disampaikan mengenai instrumen/alat pengumpul data yang dipergunakan dalam penelitian serta pengujiannya.

#### 3.3.1 Instrumen Penelitian

Fraenkel et al., (2012) mendefinisikan instrumen sebagai “alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang diinginkan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *social capital* dalam aktivitas olahraga yaitu *-Club Social capital Scale, or CSCS*” yang diadaptasi dari Forsell et al., (2020) yang terdiri dari 4 konsep yaitu ramah dan saling menghargai/ menerima (*friendly-acceptance*), norma perilaku (*norms of behavior*), kepercayaan dan timbal balik (*trusting-reciprocity*), dan tata kelola/ manajemen (*governance*). Pengisian

instrumen ini bertujuan untuk kepentingan penelitian yang berkaitan dengan pengembangan *Social capital* di dalam Klub olahraga yang ada di masyarakat.



Gambar 3.2  
Model Faktor CSCS (Forsell et al., 2020)

Pada penelitian ini jumlah item soal pernyataan pada kuesioner *Club Social Capital Scale*, yang digunakan dalam mengukur *social capital* sebanyak 20 soal yang terbagi atas empat aspek yaitu aspek ramah-saling menghargai sebanyak 8 soal (No. soal 1-8), aspek norma perilaku sebanyak 4 soal (No. soal 9-12), aspek kepercayaan-timbal balik sebanyak 4 soal (No. soal 13-16), dan aspek tata kelola/manajemen sebanyak 4 soal (soal No. 17-20). Instrumen ini menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban alternatif yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Setiap item soal diberikan skor antara 1-4 yaitu skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju, skor 2 untuk jawaban tidak setuju, skor 3 untuk jawaban setuju, dan skor 4 untuk jawaban sangat setuju. Total skor minimal sebesar 20 dan total skor maksimal sebesar 80.

Berikut peneliti sajikan kisi-kisi pernyataan pada kuesioner *Club Social Capital Scale*, (CSCS) pada penelitian ini.

Tabel 3.1  
Kisi-Kisi Instrumen/ Kuesioner Penelitian *Club Social capital Scale* (CSCS)

No.	Aspek Social Capital	Item Soal	No. Soal	Jumlah Soal
1	Ramah - Saling Menghargai/ Menerima ( <i>Friendly-Acceptance</i> )	1. Di klub kami mudah untuk berteman 2. Klub mempersatukan orang-orang dalam satu ikatan menjadi anggotanya menjadi satu kesatuan 3. Klub selalu menerima anda, tidak peduli siapa dan darimana anda berasal 4. Seluruh anggota berteman dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda 5. Perbedaan di dalam klub membuat klub menjadi lebih baik 6. Orang-orang bergabung di klub untuk melakukan aktivitas, akan tetapi pertemanan membuat mereka terus bertahan di klub 7. Anggota baru diterima dengan baik di klub ini 8. Perbedaan ekonomi dan pendidikan tidak mengurangi persatuan di dalam klub	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
2	Norma Perilaku ( <i>Norms of Behavior</i> )	9. Di dalam klub ada ketentuan berperilaku 10. Para anggota klub yang berperilaku tidak sesuai ketentuan akan mendapatkan teguran 11. Klub kami mengharapkan standar perilaku yang tinggi bagi setiap anggotanya 12. Orang-orang yang berperilaku tidak sesuai aturan peringatan	9, 10, 11, 12	4
3	Kepercayaan – Timbal Balik ( <i>Trusting – Reciprocity</i> )	13. Setiap Anggota klub yang saling membantu memahami balas budi 14. Jika ada anggota klub tiba-tiba harus pergi, mereka mempercayai temannya menjaga barang-barangnya 15. Setiap anggota klub terbiasa saling membantu 16. Setiap anggota klub saling percaya satu sama lain	13, 14, 15, 16	4
4	Tata kelola/ manajemen ( <i>Governance</i> )	17. Klub mengizinkan anggotanya untuk memberikan masukan dalam pengambilan keputusan 18. Setiap anggota yang tidak setuju dengan keputusan klub, diperbolehkan untuk menyampaikan pendapatnya 19. Setiap keputusan didiskusikan dan ditentukan bersama 20. Ketua klub berunding bersama anggotanya mengenai harapan mereka terhadap klub	17, 18, 19, 20	4
<b>Total</b>			<b>20</b>	

### 3.3.2 Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Uji coba instrumen perlu dilakukan sebelum melakukan penelitian agar instrumen yang digunakan layak dan tepat sebagai alat ukur penelitian. Uji coba instrumen penelitian dilakukan terhadap 20 responden.

#### 3.3.2.1 Uji Validitas Instrumen

Winarmo (2013) mendefinisikan validitas instrumen sebagai:

-tingkat kedekatan hasil pengukuran dengan kondisi aktual (kebenaran). Suatu instrumen dinyatakan telah memiliki validitas (kesahihan atau ketepatan) yang baik jika instrumen tersebut benar-benar mengukur apa yang seharusnya hendak diukur.

Pengujian validitas instrumen pada penelitian ini dihitung menggunakan korelasi *Product-Moment* dari Karl Pearson. Untuk menyatakan validitas instrumen, digunakan interpretasi terhadap koefisien korelasi yaitu:

1. Derajat validitas sangat tinggi jika koefisien korelasi 0,80 – 1,00;
2. Derajat validitas tinggi jika koefisien korelasi antara 0,70 – 0,79;
3. Derajat validitas sedang jika koefisien korelasinya antara 0,50 – 0,69;
4. Derajat validitas rendah jika koefisien korelasi antara 0,00 – 0,49.

Nilai yang diperoleh dari hasil perhitungan kemudian dibandingkan dengan nilai dari tabel korelasi nilai *r*. Hasil perhitungan uji validitas menunjukkan dari 20 pernyataan yang diujicobakan, diketahui seluruh item pernyataan pada kuesioner CSCS dinyatakan valid dengan nilai koefisien korelasi (*r*) antara 0,561 sampai 0,893 dengan derajat validitas antara sedang sampai sangat tinggi. Rincian uji validitas butir tes dapat dilihat pada lampiran.

### 3.3.2.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Winarmo (2013) mendefinisikan reliabilitas instrumen di bidang psikologi dan pendidikan sebagai:

-konsistensi hasil instrumen. Ini berarti, suatu instrumen dikatakan memiliki keandalan sempurna, ketika hasil pengukuran berulang dari subjek yang sama selalu menunjukkan hasil atau skor yang samal.

Perhitungan uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Scale Reliability* dengan rumus *Alpha Cronbach's*. Nilai yang diperoleh dari hasil perhitungan reliabilitas instrumen kemudian dibandingkan dengan nilai korelasi nilai *r*. Untuk menyatakan reliabilitas instrumen, digunakan interpretasi sebagai berikut:

1. Derajat reliabilitas sangat tinggi jika koefisien korelasi antara 0,80 – 1,00;
2. Derajat reliabilitas tinggi jika koefisien korelasi antara 0,70 – 0,79;
3. Derajat reliabilitas sedang jika koefisien korelasi antara 0,50 – 0,69;
4. Derajat reliabilitas rendah jika koefisien korelasi antara 0,00 – 0,49.

Nilai yang diperoleh dari hasil perhitungan kemudian dibandingkan dengan nilai dari tabel korelasi nilai *r*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan pada kuesioner CSCS dinyatakan reliabel dengan nilai

*Cronbach Alpha* sebesar 0,928 atau dengan derajat reliabilitas sangat tinggi. Oleh karena itu, instrumen tersebut dinyatakan reliabel untuk dipakai dalam penelitian.

### 3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini menjelaskan mengenai serangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan oleh peneliti mulai dari tahap awal, pelaksanaan penelitian dan proses pengolahan data. Pada tahap awal, peneliti menyusun proposal tesis dan melakukan konsultasi dan penyusunan instrumen. Setelah itu, peneliti melakukan uji instrumen sebelum masuk ke proses penelitian. Pada proses penelitian, langkah awal yang dilakukan yaitu mengumpulkan sampel dari populasi yang ada yaitu ibu-ibu usia 20-40 tahun di klub senam berjumlah 20 peserta. Selanjutnya peneliti menjelaskan maksud tujuan dari dilakukannya penelitian, prosedur penelitian, dan etika di dalam penelitian ini. Setelah itu peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden, dimana subjek menandatangani lembar persetujuan tersebut.

Langkah selanjutnya yaitu penentuan atau pembagian subjek ke dalam kelompok menggunakan *random selection*. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen 1 yang melakukan aktivitas olahraga dan diberikan integrasi *social capital* terstruktur dan disengaja dan kelompok eksperimen 2 yang melakukan aktivitas olahraga tanpa integrasi *social capital*. Setelah melakukan pembagian kelompok, selanjutnya melaksanakan *pre-test* dengan memberikan kuesioner *social capital* yang telah disiapkan (dalam pelaksanaan *pre-test* diberikan waktu 45 menit).

Setelah melakukan tes, maka peneliti memberikan perlakuan berupa aktivitas olahraga pada masing-masing kelompok, dan pada setiap kelompok disesuaikan apakah terintegrasi *social capital* terstruktur dan disengaja, aktivitas olahraga tanpa integrasi, atau aktivitas olahraga tidak terstruktur. Pada proses penelitian ini, peneliti menggunakan program latihan, dimana setiap pertemuan dilakukan 3 kali per-minggu selama 90 menit dalam satu kali latihan, dan melanjutkan pelatihan selama 10 kali sehingga total pertemuan yang dilakukan adalah 12 kali pertemuan. Mengingat bahwa program integrasi *social capital* ke dalam Aktivitas Jasmani hanya delapan sesi 90 menit, ini sesuai dengan temuan

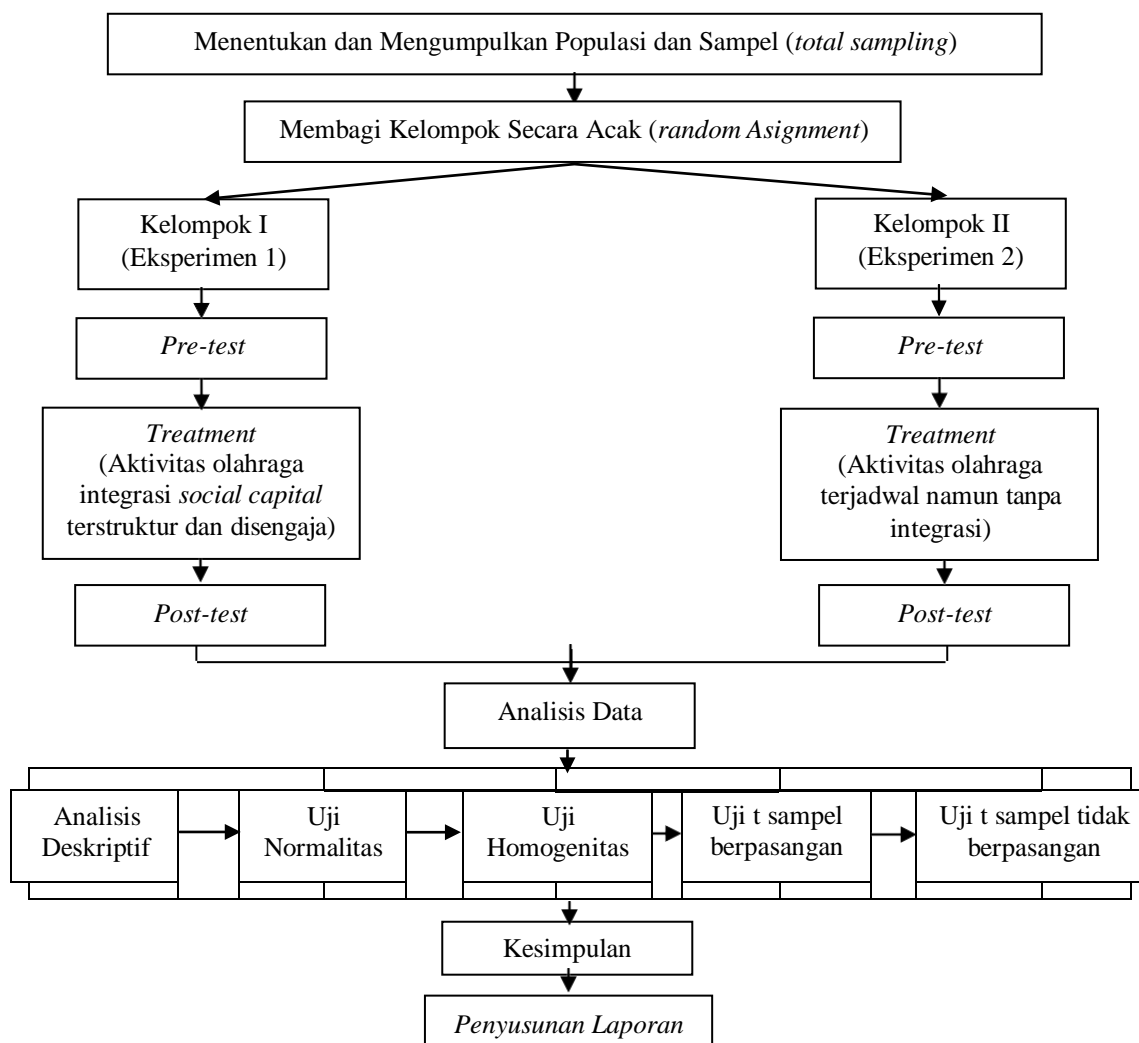


dari implementasi program -GOAL|| dilingkungan masyarakat (Danish & Nellen, 1997), karena program -GOAL|| dilaksanakan dengan 10 jam, 10 sesi.

Pada pelaksanaan pengintegrasian *social capital*, materi yang diberikan berkaitan dengan 4 komponen *social capital* yaitu ramah dan saling menghargai/ menerima (*friendly-acceptance*), norma perilaku (*norms of behavior*), kepercayaan dan timbal balik (*trusting-reciprocity*), dan tata kelola/ manajemen (*governance*). Setiap pertemuan dilakukan dengan tahap pembukaan selama 10 menit, pemberian materi 70 menit, dan penutup/ evaluasi selama 10 menit. Pada pertemuan pertama program latihan, peneliti menjelaskan semua komponen *social capital* yang diberikan pada saat melakukan aktivitas aerobik pada pertemuan 2 sampai 9. Pada pertemuan ke-2 dan ke-3, peneliti menjelaskan mengenai aspek keramahan dan saling menghargai dalam aktivitas aerobik. Pada pertemuan ke-4 dan ke-5, peneliti menjelaskan mengenai aspek norma perilaku. Pada pertemuan ke-6 dan ke-7, peneliti menjelaskan mengenai aspek kepercayaan dan timbal balik. Pada pertemuan ke-8 dan ke-9, peneliti menjelaskan mengenai aspek tata kelola. Pada pertemuan ke-10, peneliti menjelaskan kembali mengenai semua komponen *social capital* yang sudah dijelaskan di pertemuan ke-2 sampai ke-9 yang sudah dilakukan di dalam aktivitas olahraga aerobik.

Pada kelompok eksperimen 1 yang melakukan aktivitas olahraga integrasi *social capital* terstruktur dan disengaja ditambahkan dengan memberikan materi-materi mengenai empat aspek *social capital* dan memberikan pemahaman mengenai keempat aspek tersebut. Pada kelompok eksperimen 2 yang diberikan aktivitas olahraga tanpa integrasi, peneliti hanya menjadwalkan aktivitas olahraga.

Setelah proses pelaksanaan perlakuan, selanjutnya peneliti melakukan tes akhir (*post-test*) dengan kembali memberikan kuesioner *social capital* yang telah disiapkan (dalam pelaksanaan *post-test* diberikan waktu 45 menit). Setelah seluruh kegiatan selesai, maka seluruh data hasil penelitian dicek kembali berdasarkan jumlah sampel dan kelengkapan pengisiannya. Setelah itu data hasil penelitian dilakukan pengolahan dan analisis data menggunakan program statistik secara komputerisasi. Terakhir adalah memberikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Untuk lebih jelasnya tampak pada gambar berikut ini.



Gambar 3.3  
Prosedur Penelitian

### 3.5 Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik dengan perbantuan *software* pengolahan data secara komputerisasi yang terdiri dari analisis deskriptif statistik, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

#### 3.5.1 Analisis Deskriptif Statistik

Analisis deskriptif bertujuan mengetahui nilai dari masing-masing kelompok berdasarkan data numerik yaitu nilai maksimum, nilai minimum, *mean*, *median*, *std. deviation*, dan *variance* dari data yang telah diperoleh. Perhitungan *normalized gain (N-gain score)* bertujuan untuk mengetahui efektivitas

penggunaan suatu metode atau perlakuan (*treatment*) yang dilakukan. Uji N-gain score dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai *pre-test* dan *post-test* kemudian dibagi dengan nilai ideal (skor maksimum) di kurang nilai *pre-test*.

Penganalisis menggunakan SPSS versi 22.0 dengan langkah sebagai berikut: Klik *analyze* → *descriptive statistics* → *descriptive* → kemudian masukan semua variabel yang dianalisis ke dalam kotak *variable* → setelah klik *options* → dan ceklist nilai yang dimuat yaitu *mean, median, standard deviation,* dan *variance* → *continue* → ok.

### 3.5.2 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov - Smirnov* jika sampel diatas 50 orang atau *Shapiro – Wilk*. Jika sampel dibawah 50 orang, taraf signifikansi 5% ( $\alpha$  0,05). Ketentuan hasil uji normalitas yaitu jika didapatkan nilai Signifikansi  $> \alpha$  0,05 maka data berdistribusi normal. Tahap pengujian normalitas pada SPSS ini yaitu: Klik *analyze* → *descriptive statistics* → *explore* → masukan semua variabel ke kotak *dependent list* → klik *plot* → kemudian ceklist *normality plot with test* → klik *continue* → ok.

### 3.5.3 Uji Homogenitas

Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai varians yang homogen (sama) atau tidak atau dalam kata lain apakah berasal dari populasi yang sama atau tidak. Uji homogen dilakukan dengan menggunakan uji *lavene's test*. Adapun langkah pengaplikasian dalam SPSS-nya yaitu: klik *analyze* → *compare means* → *one - way anova* → masukan semua variabel Y ke kotak *dependen list* dan variabel X ke kotak *factor* → *options* → ceklis *homogeneity of variance test* → *continue* → ok.

Ketentuan hasil uji homogenitas yaitu jika didapatkan nilai Sig  $> \alpha$  0,05 maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen), sedangkan jika didapatkan nilai Sig  $\leq \alpha$  0,05 maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama

(tidak homogen). Pengujian homogenitas dapat dilakukan jika seluruh data berdistribusi normal, sedangkan jika data berdistribusi tidak normal, maka tahap uji homogenitas tidak dilakukan dan langsung dilakukan uji non parametris.

### 3.5.4 Uji Hipotesis

Penghitungan statistik dalam menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS. Pengujian dilakukan dengan tiga analisis yaitu uji t tidak berpasangan, dan uji t numerik lebih dari dua kelompok.

1. Uji-t sampel berpasangan yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara *pre-test*, *post-test*, dan N-gain masing-masing kelompok. Uji yang digunakan yaitu *paired sampel t-test* jika berdistribusi normal dan uji *Wilcoxon* jika berdistribusi tidak normal. Uji ini.
2. Uji t sampel tidak berpasangan yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok pada *pre-test* dan N-gain. Uji yang digunakan yaitu *independent sampel t-test* jika berdistribusi normal dan uji *Mann Whitney* jika berdistribusi tidak normal.

Adapun perumusan hipotesis dalam penelitian ini

Ho: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas olahraga integrasi *social capital* terstruktur dan disengaja dengan tidak integrasi yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap *social capital* dalam rangka pengembangan sikap yang positif

Dasar Pengambilan Keputusan

Jika *Asymp sig* < 0,05 maka Ho ditolak.

Jika *Asymp sig* > 0,05 maka Ho diterima.

### Kategori Lama mengikuti Olahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid <1 Tahun	7	35,0	35,0	35,0
1 Tahun	11	55,0	55,0	90,0
2 Tahun	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

### Alasan Mengikuti Olahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid Biar Sehat	4	20,0	20,0	20,0
Kebutuhan Kesehatan	1	5,0	5,0	25,0
Melangsingkan Badan	1	5,0	5,0	30,0
Mengisi Waktu Luang	4	20,0	20,0	35,0
Program	1	5,0	5,0	55,0
Program Diet	3	15,0	15,0	60,0
Program Lutut	1	5,0	5,0	75,0
Refreshing	1	5,0	5,0	80,0
Sehat	2	10,0	10,0	85,0
Untuk Menyehatkan Badan	1	5,0	5,0	95,0
Total	20	100,0	100,0	100,0

### Frekuensi Mengikuti Olahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid 2	8	40,0	40,0	40,0
3	9	45,0	45,0	85,0
4	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

## Frequencies

### Statistics

	Pre-test kelompok eksperimen 1	Post-test kelompok eksperimen 1	Delta kelompok eksperimen 1	N-Gain kelompok eksperimen 1
N Valid	10	10	10	10
Missing	0	0	0	0
Mean	61,20	65,70	4,50	,23600
Median	61,00	65,00	3,00	,19000
Std. Deviation	1,989	3,234	3,342	,162426
Minimum	58	60	1	,060
Maximum	65	71	11	,550

**Pre-test kelompok eksperimen 1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid 58	1	10,0	10,0	10,0
60	3	30,0	30,0	40,0
61	3	30,0	30,0	70,0
63	2	20,0	20,0	90,0
65	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

**Post-test kelompok eksperimen 1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid 60	1	10,0	10,0	10,0
64	3	30,0	30,0	40,0
65	2	20,0	20,0	60,0
66	1	10,0	10,0	70,0
68	1	10,0	10,0	80,0
70	1	10,0	10,0	90,0
71	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

**Delta kelompok eksperimen 1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid 1	1	10,0	10,0	10,0
2	1	10,0	10,0	20,0
3	4	40,0	40,0	60,0
4	1	10,0	10,0	70,0
5	1	10,0	10,0	80,0
10	1	10,0	10,0	90,0
11	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

**N-Gain kelompok eksperimen 1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid ,060	1	10,0	10,0	10,0
,090	1	10,0	10,0	20,0
,160	2	20,0	20,0	40,0
,180	1	10,0	10,0	50,0
,200	1	10,0	10,0	60,0
,210	1	10,0	10,0	70,0
,250	1	10,0	10,0	80,0
,500	1	10,0	10,0	90,0
,550	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

## Frequencies

### Statistics

		Pre-test kelompok eksperimen 2	Post-test kelompok eksperimen 2	Delta kelompok eksperimen 2	N-Gain kelompok eksperimen 2
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		63,80	62,30	-1,50	-,10600
Median		62,00	60,00	-,50	-,02500
Std. Deviation		5,371	5,397	2,718	,192539
Minimum		58	59	-7	-,540
Maximum		73	73	2	,090

## Frequency Table

### Pre-test kelompok eksperimen 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	58	1	10,0	10,0	10,0
	59	2	20,0	20,0	30,0
	61	2	20,0	20,0	50,0
	63	1	10,0	10,0	60,0
	65	1	10,0	10,0	70,0
	67	1	10,0	10,0	80,0
	72	1	10,0	10,0	90,0
	73	1	10,0	10,0	100,0
Total		10	100,0	100,0	

### Post-test kelompok eksperimen 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	59	2	20,0	20,0	20,0
	60	6	60,0	60,0	80,0
	72	1	10,0	10,0	90,0
	73	1	10,0	10,0	100,0
Total		10	100,0	100,0	

### Delta kelompok eksperimen 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-7	1	10,0	10,0	10,0
	-5	1	10,0	10,0	20,0
	-3	1	10,0	10,0	30,0
	-1	2	20,0	20,0	50,0
	0	4	40,0	40,0	90,0
	2	1	10,0	10,0	100,0
	Total		10	100,0	100,0

### N-Gain kelompok eksperimen 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	-			
-,540	1	10,0	10,0	10,0
-,330	1	10,0	10,0	20,0
-,180	1	10,0	10,0	30,0
-,050	2	20,0	20,0	50,0
,000	4	40,0	40,0	90,0
,090	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

## Explore

## Kelompok

### Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error
Pretest	Eksperimen 1	Mean	61,20	,629
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 59,78	
			Upper Bound 62,62	
		5% Trimmed Mean	61,17	
		Median	61,00	
		Variance	3,956	
		Std. Deviation	1,989	
		Minimum	58	
		Maximum	65	
		Range	7	
		Interquartile Range	3	
		Skewness	,504	,687
		Kurtosis	,412	1,334
			Eksperimen 2	Mean
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 59,96			
	Upper Bound 67,64			
5% Trimmed Mean	63,61			
Median	62,00			
Variance	28,844			
Std. Deviation	5,371			
Minimum	58			
Maximum	73			
Range	15			
Interquartile Range	9			
Skewness	,810			,687
Kurtosis	-,638			1,334



### Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error		
Posttest	Eksperimen 1	Mean	65,70	1,023		
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 63,39			
			Upper Bound 68,01			
		5% Trimmed Mean	65,72			
		Median	65,00			
		Variance	10,456			
		Std. Deviation	3,234			
		Minimum	60			
		Maximum	71			
		Range	11			
		Interquartile Range	5			
		Skewness	,164	,687		
		Kurtosis	,133	1,334		
			Eksperimen 2	Mean	62,30	1,707
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 58,44	
	Upper Bound 66,16					
5% Trimmed Mean	61,89					
Median	60,00					
Variance	29,122					
Std. Deviation	5,397					
Minimum	59					
Maximum	73					
Range	14					
Interquartile Range	3					
Skewness	1,761			,687		
Kurtosis	1,416			1,334		

### Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error
N-Gain	Eksperimen 1	Mean	,2360	,05136
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	,1198	
		Upper Bound	,3522	
		5% Trimmed Mean	,2283	
		Median	,1900	
		Variance	,026	
		Std. Deviation	,16243	
		Minimum	,06	
		Maximum	,55	
		Range	,49	
		Interquartile Range	,17	
		Skewness	1,286	,687
		Kurtosis	,700	1,334
	Eksperimen 2	Mean	-,1060	,06089
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	-,2437	
		Upper Bound	,0317	
		5% Trimmed Mean	-,0928	
		Median	-,0250	
		Variance	,037	
		Std. Deviation	,19254	
		Minimum	-,54	
		Maximum	,09	
		Range	,63	
		Interquartile Range	,22	
		Skewness	-1,571	,687
		Kurtosis	2,017	1,334

### Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	Eksperimen 1	,240	10	,107	,935	10	,497
	Eksperimen 2	,199	10	,200*	,886	10	,154
Posttest	Eksperimen 1	,200	10	,200*	,937	10	,515
	Eksperimen 2	,465	10	,000	,578	10	,000
N-Gain	Eksperimen 1	,266	10	,044	,824	10	,028
	Eksperimen 2	,314	10	,006	,800	10	,015

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre-test kelompok eksperimen 1	61,20	10	1,989	,629
Post-test kelompok eksperimen 1	65,70	10	3,234	1,023

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre-test kelompok eksperimen 1 & Post-test kelompok eksperimen 1	10	,252	,482

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test kelompok eksperimen 1 - Post-test kelompok eksperimen 1	-4,500	3,342	1,057	-6,890	-2,110	-4,258	9	,002

## NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-test kelompok eksperimen 2	10	63,80	5,371	58	73
Post-test kelompok eksperimen 2	10	62,30	5,397	59	73

## Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test kelompok eksperimen 2 - Pre-test kelompok eksperimen 2	5 <sup>a</sup>	3,60	18,00
	1 <sup>b</sup>	3,00	3,00
Ties	4 <sup>c</sup>		
Total	10		

- Post-test kelompok eksperimen 2 < Pre-test kelompok eksperimen 2
- Post-test kelompok eksperimen 2 > Pre-test kelompok eksperimen 2
- Post-test kelompok eksperimen 2 = Pre-test kelompok eksperimen 2

Test Statistics<sup>b</sup>

	Post-test kelompok eksperimen 2 - Pre-test kelompok eksperimen 2
Z	-1,577 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,115

- Based on positive ranks.
- Wilcoxon Signed Ranks Test

## T-Test

### Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	Eksperimen 1	10	61,20	1,989	,629
	Eksperimen 2	10	63,80	5,371	1,698

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Pretest	8,972	,008	-1,436	18	,168	-2,600	1,811	-6,405	1,205
			-1,436	11,423	,178	-2,600	1,811	-6,568	1,368

## NPar Tests

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
N-Gain	20	,0650	,24665	-,54	,55
Kelompok	20	1,50	,513	1	2

## Mann-Whitney Test

### Ranks

Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
N-Gain	Eksperimen 1	10	15,35	153,50
	Eksperimen 2	10	5,65	56,50
Total		20		

### Test Statistics<sup>b</sup>

	N-Gain
Mann-Whitney U	1,500
Wilcoxon W	56,500
Z	-3,684
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

## Lampiran 6 : Dokumentasi Penelitian

### DOKUMENTASI PENELITIAN



## Riwayat Hidup Penulis



Nama : Bella Eka Kusumawardani, S.Pd  
Tempat, Tanggal Lahir : Sukabumi, 20 Mei 1995  
Alamat : Kp. Kebon Jeruk RT 01/03 Ds. Sukamulya Kec.  
Cikembar Kab. Sukabumi Jawa Barat  
No Kontak : 0813-8018-7948  
Nama Bapak : Sugeng Made Iswanto  
Nama Ibu : Tanti Lukmanawati  
Riwayat Pendidikan : TK Kartika XVII/17 Tahun 2001  
SDN Kebon Jeruk Tahun 2007  
SMPN 1 Cibadak Tahun 2010  
SMAN 1 Cikembar Tahun 2013  
Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2017  
Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia  
Tahun 2020